

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang mana bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi tingginya dengan semaksimal mungkin baik yang individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi dibidang olahraga yang digeluti diharapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat. Tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan di usia dini baik dari kemampuan teknik taktik dan strategi serta melalui pendekatan ilmiah. Mendapatkan prestasi yang setinggi-tingginya diperlukan yang namanya usaha dan kerja keras yang latihannya sudah terencana dan terstruktur yang sesuai dengan cabang olahraga yang didalamnya.

Olahraga taekwondo merupakan salah satu jenis cabang olahraga bela diri yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Perkembangan olahraga taekwondo di Indonesia pada saat ini dapat dikatakan berkembang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyak diadakannya kejuaraan-kejuaraan baik itu tingkat cabang, tingkat daerah, maupun tingkat nasional. Melalui kejuaraan tersebut akhirnya dapat terlahir bibit-bibit atlet taekwondo yang kompeten dan nantinya dapat diikutkan untuk bertanding dalam kejuaraan-kejuaraan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Mengingat begitu pentingnya olahraga taekwondo tersebut untuk perkembangan olahraga di Indonesia, maka cabang olahraga tersebut penting untuk dikembangkan dan dilestarikan dengan cara melakukan pembinaan terhadap

bibit-bibit terbaru yang kemudian menyalurkannya kepada perkumpulan olahraga untuk mendapatkan pembinaan yang lebih *intensif*.

Terdapat 2 jenis kategori pada pertandingan taekwondo, yaitu: kategori *Poomsae* dan kategori *Kyorugi*. Pertandingan kategori *Poomsae* adalah pertandingan yang memperagakan rangkaian jurus atau rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan lawan yang *imajiner*. Setiap rangkaian gerakan *Poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa korea, pada pertandingan *Poomsae* nilai yang muncul sebagai hasil akhir adalah hasil dari nilai sempurna yang dimiliki sebelum para atlet memainkan *Poomsae* dikurangi dengan nilai kesalahan-kesalahan yang didapati pada saat gerakan *Poomsae* tersebut dilakukan. Aspek-aspek yang dinilai pada pertandingan *Poomsae* ialah *Speed and Power* (kecepatan dan kekuatan), *Strength/Speed/Rhythm* (Ritme gerakan yang dilakukan), *Expression of Energy* (Penghayatan dan Ekspresi), serta keakuratan/ketepatan sasaran.

Berbeda halnya dengan pertandingan *Poomsae*, pertandingan *Kyorugi* sendiri adalah pertarungan antara dua taekwondoim di mana mereka saling menyerang dan bertahan untuk mendapatkan keunggulan *score* dengan menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang diajarkan di taekwondo. Dalam melakukan *Kyorugi* diperlukan ketahanan fisik, kecepatan aksi-reaksi, fleksibilitas, keakuratan serangan, variasi-variasi tendangan, dan juga mental yang kuat.

Menurut Suharno (1986), Faktor yang mendukung untuk mencapai prestasi yang optimal yaitu:

- 1) Faktor atlet
- 2) Faktor pelatih
- 3) Faktor organisasi
- 4) Faktor sarana latihan
- 5) Faktor lingkungan sekitar
- 6) Faktor partisipasi

Pengalaman peneliti dalam melihat beberapa kali pertandingan *Poomsae* yang diikuti selama ini yaitu, fisik dan teknik yang ditampilkan pada saat pertandingan masih belum sempurna sehingga dapat mengurangi penilainnya. Peneliti melakukan pengamatan pada beberapa *Dojang* taekwondo yang ada di Medan. Ketika peneliti mengamati jalannya latihan di *Dojang*, peneliti menyimpulkan bahwa latihan kombinasi fisik dan teknik *Poomsae* yang dilakukan masih kurang banyak di *Dojang* dan terlihat bahwa bentuk latihannya masih sedikit dan monoton sehingga keterampilan *Poomsae* para atlet masih kurang bagus dan jenuhnya atlet pada saat latihan.

Untuk memperkuat latar belakang masalah penulis melakukan observasi, wawancara serta penyebaran angket analisis kebutuhan di tiga *Dojang*, yaitu *Dojang* Esspana Medan, *Dojang* Thamrin 52 Medan, dan *Dojang* Chandra Kumala Medan.

Dari hasil observasi, wawancara serta penyebaran angket (analisis kebutuhan) dari masing-masing *Dojang* yang telah disebutkan diperoleh

kesimpulan bahwa latihan kombinasi fisik dan teknik *Poomsae* yang diberikan oleh pelatih di masing-masing *Dojang* masih sedikit dan cenderung monoton.

Hasil data yang didapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa sangat diperlukannya pengembangan latihan kombinasi fisik dan teknik *Poomsae*, yang nantinya bisa menjadi solusi untuk meningkatkan/memperbaiki fisik dan teknik *Poomsae* dan diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet taekwondo khususnya *Poomsae*. Oleh karena itu, maka penulis mengambil sebuah judul penelitian yaitu “*Pengembangan Latihan Kombinasi Fisik dan Teknik Taekwondo Kategori Poomsae*”

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas agar tidak menimbulkan pembahasan masalah yang terlalu luas, maka penelitian ini difokuskan pada, bagaimanakah pengembangan latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori *Poomsae* tahun 2020?

1.3. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan fokus penelitian yang telah dituliskan diatas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori *Poomsae* perlu dikembangkan?
2. Apa saja bentuk latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori *Poomsae* yang dikembangkan?

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori *Poomsae*.

1.5. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian diharapkan akan bermanfaat bagi pelatih dan pembina serta insan olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan pemikiran untuk menyusun program latihan dalam pembinaan prestasi pada cabang olahraga taekwondo.
2. Bagi atlet dapat meningkatkan kesempurnaan fisik dan teknik *Poomsae*.
3. Memberikan masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori *Poomsae* untuk meningkatkan keterampilan atlet.
4. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan.